

Drogi Rodzicu!

Jeśli Twoje dziecko pisze i rysuje niestarannie, pomóż mu i zachęć do ćwiczeń, które znajdziesz niżej. Baw się razem z nim i ciesz wspólnie spędzonymi chwilami.

Propozycje aktywności dla dzieci z obniżonym poziomem graficznym

1. Ćwiczenia usprawniające całą rękę (rozluźniają napięcie mięśni ramienia i przedramienia)

- Krążenie wyprostowanymi ramionami z boku do przodu i do tyłu (małe i duże kółka).
- Obroty wyprostowanych w łokciach ramion z przodu do środka i na zewnątrz (wielkie koła mają się przecinać na linii środkowej ciała, ręce na wysokości barków).
- Krążenie ramionami złożonymi w skrzydełka (dłonie na barkach) do przodu i do tyłu.
- Pływanie „na sucho” – wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu motylkiem, kraulem lub żabką.
- Wymachy ramion. Faliste ruchy ramion – naśladowanie lotu ptaków.
- Rytmiczne podnoszenie barków jednocześnie i na zmianę.
- Rysowanie patykiem na piasku lub kredą, kredkami czy mazakami na dużym arkuszu papieru. Pokrywanie dużych płaszczyzn farbami, kredkami, mazakami.

2. Ćwiczenia manualne (usprawniają małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców)

- Naprzemienne zaciskanie i prostowanie dłoni (kciuki pozostają na zewnątrz).
- Ściskanie przedmiotów o różnej strukturze i twardości.
- Dociskanie do siebie złożonych dłoni.
- Przyciskanie do siebie 3 palców: wskazującego, środkowego i kciuka (wzmacnianie chwytu pisarskiego).
- Krążenia nadgarstków w obie strony.
- Potrząsanie palcami.
- Spacerowanie palcami po stole.
- Naśladowanie gry na pianinie.
- Konstruowanie z klocków.
- Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurowadeł, sznurków.
- Malowanie palcami.
- Lepienie z gliny, plasteliny, modeliny, masy solnej.
- Wycinanie i wydzieranie.
- Robienie kul z makulatury i rzucanie nimi do celu.
- Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliznianych np. na brzegu pudełka.

3. Ćwiczenia graficzne (usprawniają drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu)

- Pogrubianie konturów figur geometrycznych, szlaczków, obrazków.
- Kreślenie linii poziomych, pionowych, kolistych, falistych, zamkniętych i otwartych.
- Rysowanie po śladzie.
- Łączenie liniami wyznaczonych punktów.
- Kalkowanie rysunków.
- Wypełnianie kolorem konturów różnych obrazków.
- Pisanie szlaczków literopodobnych w liniaturze.